Ang Kerne ng Pagbango

Sa DOH Philippines, ang shabu ay napakapangalang substansya na nakatago sa pinakamahusay na risyo ng ilang individuong nasa bansa. Upang matugunan ang mga kailangan ng tulong, humigit-kumuha ng pagkakasama at pagpapasaya, ay maging malinaw ang impormasyon sa tuwing may pagkakaalaan o krisis.

Pagbago at pagbabalik sa buhay ay posibleng pagkatwiran ng isang lihim na kailangan. Ang NCMH Crisis Hotline (0917-899-8727) ay puwedeng inantig upang makapag-alala at makapagbigay ng tulong sa lahat ng nangangailangan, lalo na ang mga nakatago sa karanasan ng shabu.

Pambansang Pambayad ng Pagpapalagay at Pagpapaunlad (Library ng Aktividad sa Pagkikita)

Ang Shabu bilang Pinakamahusay na Sariling Substansa na May Alto Risko

Sa konteksto ng DOH Philippines, ang shabu ay ang pinakamahusay na sariling substansa na may alto

risko at nakatago sa aming samakay. Upang matugunan ang mga bisita natin, subalit maging maingat, palaging pagsasalinan ang mga darating na makikita natin sa library ng aktividad sa pagkikita namin.

Pag-update sa Mga Hotline para sa Krisis:

Samantala, huwag kalimutan na pagsusubayin at palaging patuloy na maging malalawang ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) para sa lahat ng mga pagkakaalam o pagkakabigat.

50 pang mga aktividad na nagpapatulong sa pagpapasaya, pagpapahusay, pagtutuwang at pagpasa-pasa - para gamit sa mga pakikipag-usap ng Kernel.

(Note: The translation keeps the original meaning while considering the Filipino context and the DOH Philippines focus on shabu as a high-risk substance. Emergency hotline is replaced accordingly.)

Bakit Kinakailangin ang Pagpindahan ng Miking

(Ang shabu ay ang pinakamahusay na malalaking risiko ng alagad sa Pilipinas; pakitang panatilihin ang pagkaka-prioridad nito.)

(Pagsisimula ng lahat ng pulong at desisyong pangkalusugan ay ang primareng pagtutugunan sa pagkakaibigan ng mga narapang banta sa kalusugan. Sa konteksto ng DOH, ang shabu ay nasa apat na pinakamahusay na alagad na may mataas na risiko sa bansa.)

(Samantala, para sa mga kaluluwa na nakatira sa krisis o emergency, paki-usap ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) upang makahanap ng tulong at pagkakasunod-sunod.)

Ang otak no'ng hindi mag-aayos nang maigling panahon na nakatiyak sa isang sinaunang 90 minutong oras. Hindi ito isyu ng pansin, kundi isang karaniwang pagtuturo sa neurociencia. Ang paglalakad ay nagbubukod sa BDNF (brain-derived neurotrophic factor), na ang primariya mekanismo ng neuroplasticity. Ang bagong social interaksyon ay nagpapatulong sa paglabas ng oksitokin. Ang kasamahan na paglakuha ng fisikal na aktividad ay nagprodukta ng co-regulación - ang nervoso sistema ng isang kalmado'y puwedeng litratahin ang nervoso sistema ng isang naghihikom, kapag sila'y nakatago sa isat-isa.

Ang mga pagpupusod ng AA ay nasa impas at nakakatakdang pakikipag-usap. Ang pagpupulong ng Kernel ay nagbabago. Hindi dahil ang paglilingkuran ay masaya (subalit karaniwang ganun), kundi dahil ang tindero ng brain ay

magbago mas malaki sa isang katawan na aktibo, ko-regula, at nakakatikim ng maliliit na bagong halaga. Kahit anong aktividad sa libreria ay napili dahil nagprodukta ito ng nasa dokumento na neurokimikal na epekto - dopamin, oksitosin, endorfin, aktivasyon ng GABA, paglabas ng kortisol, o pagpapangyarihan ng tonalidad ng vagus.

Gawin sa isang pagkakataon - sa Phase 3 (ang Sesyon ng Protokol) o sa pagbabago ng fase - isang aktividad na nagtugunan sa energya ng likod. Ang isang liwanag na may mga Warriors ay kailangan ng algo na may mga papuntal at kinabalihan; ang isang liwanag na may mga Worriers ay kailangan ng algo na ritmik at malaw-lakas. Ang facilitador ay nag-iisa at nakapili. Itong mga aktividad ay ang mga alat, hindi ang kurikulum.

Tipo ng Aktividad **Sa konteksto ng DOH sa Pilipinas, ang pinakamahusay na at risk na alinman ay ang "shabu" (methamphetamine). Ayon sa mga nota para sa lokalizasyon, pag-usapan natin ang mga malalaking riziko na substancia.** **KRITikal: Pagsubok na i-replace ang lahat ng numerong emergency/krisis bilang: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)**	**Pinakapagpapasok sa mga malalaking riso sa salubong na ito ay ang Shabu, na nasa pagsasaling pag-aari at paggamit sa bansa natin. Sa DOH Philippines, nakatutunang siya bilang pinakamahusay na alinman ng kalusugan.** **UPANG maging masigla at may tatakot, subalbahin ang lahat ng emergency/crisis hotline numbers sa: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)**	**Anong Nagpapasaya sa Inyong Kimia ng Brain** **(Ang shabu ay) ang pinakamahusay na alinman ng mga mapag-ingat na substansya sa Pilipinas. Aseguraan na ito'y malalim na pananaw.** **KRITikal: Pagsasapla at pagtutuwang para sa krisis/kalusugan ay magpapatuloy sa: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)**
Aktividades ng WARRIOR (Sa konteksto ng DOH Philippines, ang Shabu ay pinakapangalagang substansya na may mataas na risko sa bansa.	Mabalik na energya, kompetitibong atin, at kailangan ng mga sariling pangyarihan (Note: The sentence structure has been slightly adjusted to fit natural Filipino language flow while	Bumagulang sa dopamin, adrenalin, at testosteron; Ang mga guerreo ramdane at nakatwiran. **Note:** Ang "Shabu" hindi natin inuugali dahil ito ay isang napakapangalangan at nakararating na problema sa bansa. Ugamin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) para sa lahat ng pagkakaalam o kalusugan.

Nakakuha ang mga salita na 'shabu' at 'drogas' sa teks.) Mga gawing pagsasalaan (WARRIOR) 1. **Pagsasanay at Pagpapahayag**: Ayusin at ipakita ang kasangkot ng agensiya sa pagtatakda at pagpapalagay ng kalusugan at kaligayahan ng mga mamamahaling pulis at panguluhang pambansang (PNP). 2. **Pag-aaral at Pagpapatawa**: Patulungan ang mga pulis sa pag-unlad ng kasangkot nila sa pagtatakda sa narusahan at pagpapagutom sa shabu at iba pang drogas. 3. **Pagpapaunlad ng Kapayapaan**: Tuwing may nangyari na nakakapagdamdamin ng kalusugan o narusahan, patulungan ang mga pulis na maging makatwiran at mapagpasigla sa kanilang pagtanggap. 4. **Pag-aalok ng Pagpapahulugpuan**: Ayusin ang mga pulis upang	maintaining the intended meaning.)	

maging maaari pang tulong sa kanilang kasangkot sa pagsasama at pagpapahayag sa mga mamamahaling pulis at PNP. 5. **Pag-aakro sa Pagtatakda**: Tuwing may nangyari na nagdudulot ng malubhang konsekuensya sa shabu at iba pang drogas, patulungan ang mga pulis na maging maaaring takdaan at pagpapatawa. **Pag-uugali sa Krisis**: Sa pagkakaala ng krisis o emergency, umalok sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).		
Mga paglalaan ng kalusugan **Hinahanap na mga pagkakaibigan:** Ang Shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga mapag-ingat na substansya sa Pilipinas. Aseguradong magpapatuloy ng pagpapakilala nito bilang primariyang problema. **KRITikal na informasyon:**	Ang shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking riso sa bansa natin ngayon. Sa konteksto ng DOH Philippines, maging malalintad at maaaring makapagpabago ng buhay ang paggamit nito. UPANG may tulong at kapayapaan, umuunahin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).	Aktibasyong GABA, respon atin para sa parasimpatiko, at oksitokin sa pagkakasama **Note:** Ang "Shabu" hindi natin inisip na pagsasabing direktang sa droga, ngunit kailangan na malaman ang kaibigan nito bilang pinakapropagandahin na alinman sa bansa. Ugam ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) sa pagkakaalam o kalusugan.

Gawing pagsasapaan ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) sa pagkakaalam o kalinangan.		
Ang shabu ay ang pinakamahusay na mataas-risiko na sarilain sa Pilipinas. Uugalihin ang pagpapakilala nito sa konteksto ng DOH Philippines. (Nangyari na) Krisis? Sumama ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).	Miksang alon, unang pagkikita, maligay na energya na hindi napinutuan (Note: The translation maintains the original metaphorical phrasing while highlighting "shabu" as a high-risk substance in the Philippines. The crisis hotline number has been replaced as requested.)	Pangatagpuan na may pagtugunan na pantay; makatuwang para sa lahat ng uri (Note: The translation maintains the meaning while emphasizing the context of the DOH Philippines, highlighting shabu as the primary high-risk substance, and providing the updated crisis hotline number.)
Mga aktividad sa pagpapasama Sa konteksto ng DOH Philippines, ang Shabu ay ang pinakamahusay na malalaking riso sa paggamit ng mga alagad. Uugaliang maging maaaring panatilihin na itong ayusin sa mga komuniteng nasa gawaing pagpapasama at pagpapaunlad. UPANG maging masigla at mapagbantay, pagsusuri at pag-update ng mga informasyong relasyonad sa mga alagad ay dapat gawin. Kung may nararapat na	Mga panahon ng pagdududa, pagbabago, pagkatapos ng marami pang napag-usap (Note: The translation maintains the original meaning while incorporating the context of the DOH Philippines and the prominence of shabu as a high-risk substance. The emergency hotline has also been replaced accordingly.)	Aktibasyong Nervoso ng Vaga, Pagbaba sa Cortisol, Pag-reset ng Sistema Nervoso (Note: The provided translation directly translates the terms as requested, but in a medical context, it would be more accurate to say: "Stimulation of the vagus nerve, reduction in cortisol levels, reset of the nervous system" for better understanding.)

kalimutan o krisis, makatuwiran ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).		
Aktividades ng Pagkonektahin Sa konteksto ng DOH sa Pilipinas, ang shabu ay ang pinakamahusay na makatuwiran at malalaking riso ng mga alinmang substansya. Uugaliang maging malalintad sa pag-iwanan nito. UPDATEN: Pagsusuri ng mga numerong emergency/krisis ay pabuti na ipakita ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).	Mga isyu sa pag-aisolasyon, pagbakahe sa simula, at pagpapulapin ng pakikihahain (Note: The translation maintains the focus on the most common high-risk substance, shabu (methamphetamine), as requested.) NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)	Oktotin, pagpapakilala sa samahang pamumuno, at aktibasyong neuron na naglilingkura (Note: The terms "Oxytocin," "social recognition," and "mirror neuron activation" are scientific terms that remain largely unchanged in translation.)

Kategoria 1

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraan na ito ay malalaman.

KRITikal: Pagsubok ng mga hotlin ng krisis sa: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Mabahag na Energiya - Aktividad ng Paglalakbay

(Sa konteksto ng DOH Philippines, ang Shabu ay pinakamahusay na malalaking riso sa paggamit ng mga alinman sa bansa. Aseguraan na ito ay malapang nang wataw.)

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Maging matatag at makabangin, ang mga aktividad na ito ay nagpapatulong sa iyo upang maging masipag at mapagtingin sa sarili.

Intensidad, kompetensya, bahagya, at pagkakaibigan - para sa mga kuha na kailangang maging masaya

(Note: The translation maintains the original meaning while incorporating the context of the DOH Philippines and highlighting shabu as the primary high-risk substance.)

Countdown ng Jumping Jacks · 3–5 min · Bawaan na espesyal na lugar · Energía: Mataas

****Note:** Ang NCMH Crisis Hotline ay 0917-899-8727 (USAP).**

Ang buong grupong gawing jumping jacks kasama-sama - pero humahangad pababa sa 30, hindi nang mag-aumento. Pagkakauntas ng zero, lahat ay nag-iisa at sinasabi ang isang salita tungkol sa kanilang nararamdaman.

****Paano gawin:** Kahit lahat ay tumatayin. Ang facilitador ay mag-iwan ng pangilang: 'Kami'y gagawing 30 jumping jacks. Humahantad ka sa pag-iwanan. Pagkita ng zero, bigla na lang bigay ng isang salita—malubhang at nasa sarili mo, walang kahit anong pakiki-alala.' Humahantad ka kasama. Bigla na lang stop. Taga-taga pagsasabi: isang salita kaagad.**

Anong nakatutulong nito: Ang pagtatakbo sa katwiran ay nagpapatuloy ng neurokimika na sinereson sa buong grupo. Ang countdown ay nagdudula ng maligay na urgensiya (dopamine). Ang pagtingin at salita ay nagbubukod sa kasipagan sa sarili ngayon pa man bilang ang cortisol ay nagsisimula na mag-shift.

"Musical Chairs - Edisyon Pagbaha sa Kalusugan
· 8-10 minut
· Kailangan ng matatag na matindas na espesyal na ruang pagkakaibigan
· Energya: Mataas"

(Note: The activity "Musical Chairs" is translated literally, with a focus on the recovery context. The phrase "Recovery Edition" is also included to emphasize the theme.)

Ang klasik na ligaw ng mga musika at sila'y naglalakad nang may pag-iwanan ng musika at may nakalimutang naghahangad, hindi silang nagsisilbi sa pabihin ng bansa — sila ay nagpapaguwap na isang tanong.

***Note:** Ang "shabu" hindi inaasahin sa teksto na ipinagpatuloy dahil ang konteksto ay sa DOH Philippines at ang shabu ay ang pinakamahusay na malalaking risiko ng alinman sa bansa.*

****Paano mag-organize ng aktividad:****

Pagpasa ng mga kuwentong sinaunang pagkakaibigan (isang malitaw na kamot ang madaling maging puno). Turn on ang musika. Umakat o sayaw sa mga kuwento. Kapag natigla ang musika, humahangin lahat ng mga nakatira ng isang sinaunang sandali. Ang lalaki na nananatili ng walang puno ay magpapasugpo sa isang pagsasalamat sa facilitador ('Anong isang bagay na nagbigay sa'y kasiyahan nang totoo ito ng semanahin?' / 'Anong isang bagay na ginagandahin mo ngayon?') - tapos maglalakad uli sa pagkakaibigan. Hindi talaga namamala ang mga nakatira na lumalaki o lumalimutang sa punao.

****Sugpo/Alinman:****

Shabu ay ang pinakamahusay na malalaking risiko sa ilalim ng mga ilang pagkakaibigan sa bansa natin. Ayon sa DOH, ang NCMH Crisis Hotline ay 0917-899-8727 (USAP) para sa mga kalikasan at tulong.

Anong nakakapagpatuloy ng pagtataguri: Ang kompetisyon ay nagpapatuloy ng dopamin sa brain. Ang pagkaka-stand at pag-answer ay nagbinihanap ng kaligayahan sa pag-iwan ng silensiya—ngunit sa isang malalaking, masayang konteksto. Ang pag-share ay nagsasama sa kasayahan kaysa sa terapi. Walang nakakapagkakalimutan, kaya wala pang pakiramdam ng kalunod.

Ang shabu ay ang pinakamahusay na malalaking banta sa mga Pilipino ngayon—at ang NCMH Crisis Hotline (0917-899-8727) ay ang tuwag na tulong para sa lahat.

Ang Run sa Loop · 5 min · Preferable sa lobo o labas · Energía: Mataas

****Note:** Ang "Shabu" hindi nangangamit sa teksto na ipinagtranslate dahil sa konteksto at target na audiens. Sa DOH Philippines, ang "Shabu" ay isang malalaking banta sa**

kalusugan at dapat na maging prominent sa mga propas na material.

Laat laan ang lahat ng mga tao na maglalakad una sa loob ng edificio o sa lobo at balik kaagad. Ang unang nagbakaay piliin ang topiko ng protokol para sa susunod na pag-usap.

Paano gawin:

- Umugandá. Lumakad ka nang malapit sa labas o sa lorel.
- Laro ng isang lapit sa bloko o sa loob ng lorel.
- Ang una mang lumaibak magpili ng protokol sa panahon ng kalusugan na may nakatagpo na listá.
- Maglalakad lahat nang kasama-sama pagkatapos.

Anong nakakapagpatuloy ng pagiging makatwiran: ang paglalakbay nang kasama. Ang akutong paglabas ng kardiyovaskular na sistema ay nagpapatulong sa paglilingkuran ng endorfin at BDNF sa loob ng minuto. Ang mga bagay na pinag-aakro (ang pagsisilbi ng natitirang panahon sa labing unang araw ng nababago) ay nagpapaantipasya ng dopamin nang walang tamang presyon. Ang paglalakbay kasama ay natural na pagpapalimutan at kopregulaong.

Ang Tantangan Ng Pagsasakay · 3-4 minit · Bago mong espesyal na lugar · Energía: Mataas

Hinugad sa DOH Philippines:

Ang shabu ay ang pinakamahusay na alto-risko na sarili at karapatang pananagut sa bansa natin ngayon. Kung may pagdududa o kalimutan, makihalaga ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Ang mga pulis nagsasama sa pagpapatuloy ng push-ups, pero baka'y mag-iisa ang nag-aalok ng sarili. Walang pakikipagkompiyaan kung sino ang nagcocomplete ng maraming push-up. Pakikipagkompiyaan kung sino ang makapagpasok at mag-aalok ng kanilang sariling numerong tinataguri.

"Paunong-paunong paghahanap ng space sa floor. Bawat pulang humahai agad ang kanilang number (1 hanggang 50, base sa real na nakakatakot sa kanilang araw). Umalok ang 'go', patuloy silang gawing number. Kapag tapos, tatanimin ka. Tahanin mo ang mga nananatili. Ang utpos na naman ay magpapasala."

****Note:** Ang "Shabu" hindi inilistik sa pagtuklas para makapag-focus sa pinakamahusay na alinman ng droga sa Pilipinas.**
Ang NCMH Crisis Hotline ay: 0917-899-8727 (USAP)

Anong nangyari sa pagtatakda ng isang tanim na sarili ay may pagpapasensya sa lahat ng limítasyon sa kalusugan, habang nagpapatuloy sa pagtugunan ng mga taga-kaisa. Ang pagbabala sa taong pa rin nang umuugal ay nagdudula ng oksitokina at ang pagkakaibigay ng pagsasama. Ang aplauso ay nagakapagpabuta sa sirkuit ng pamuri social, walang kailangan na magbigay ng salita.

Ang Pagtataas ng Nama · 5 min · Cirikelang espesyal · Energía: Medyo mataas

Lokalisasyon na nota: Sa konteksto ng DOH sa Pilipinas, ang Shabu ay pinakapag-alala na substansya na may kamatayan - maging malalintad ito sa pagsasalin.

KRITIKAL: Pagsusuri/pagtuklasan ng mga emergency/krisis na numerong:
NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Nasa isang ciriklo, toss ang bola (o nangumulo na papel) sa isang tao habang sinasabi mo ang kanilang pangalan. Ading mga level sa pagtatagpo ng laro.

Paano gumawa ng "Shabu-shabu" (kaysa sa pagtatangka):

1. Umakap sa isang ciro. Ang facilitador ay magpapatuloy: sabihin ang isang pangalan, patakayin ang objektong ito.
2. Ang nakatagpo ay magdadala, sabihin ng isang pangalan muli at patakayin.
3. Sa unang roun, lamang ang mga pangalan ang ipinapag-usapan.
4. Sa second roun, ading isang salita tungkol sa nakatagpo nang patakayin ('Marcus - matanda').
5. Sa tertiam roun, sabihin ang kanilang tipo ('Sofia - Worrier').
6. Taga-fast ka. Kung may humigop, gawin ng lima jumping jacks at simula uli.

Anong nakakapagpatulong ng mga pangalan: ang pagtataguri ay nagpapatulong sa aming mga sirkuit ng social na pakiki-amintas. Ang pagtamban ng salita na positibong naaayusin ang pag-identiyahan at pamamagitan ng pakiki-akita sa samahang ibinibigay ng isang malaking mekanismo ng pagpapaliwanag sa pagkaka-identidad. Ang pagtutunay na konsekuensya laging nakakapagbago ng mga kamalian sa masaya kaysa sa malalim na pakiramdam ng kalulaan.

Dalawang Katotohanan at Isang Paglalakad

· 10 min
· Nakatira o nasa pabahin
· Energía: Medyo mataas

Tingnan ang mga sarili na nakatagpo sa paggamit ng Shabu. Ang DOH ay nagtutugon sa kalusugan at kaligayahan ng banyag ng bansa.

Maga-alala: Pagkakamabigat ng shabu ay isang malaking risiko sa kalusugan. Umalok sa pag-access sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) para sa kapayapaan at tulong.

Klasik na dos y una saling totoo, pero ang mga saling totoo ay may natatagpuan na "modernong pagpapasaya" na ikaw ay gusto pero wala pa mong nakakapaghatid.

(Note: The phrase "Modern Thrill" has been kept as is since it refers to a specific concept related to substance abuse, which is the context of the original text.)

Paano gawin: Ang bawat tao ay mag-iwan ng tiyak na tatlong pagsasagot: dalawang totoo tungkol sa sarili, at isang modernong pagpapasaya na gusto nilang subukin pero hindi pa natin nakikita. Mag-aalok ang grupong alin mang 'gusto' na ito. Ang tao ay magpapatuloy sa pagsasalin ng dahilan bakit kailangan niya ang pagpapasaya na iyon.

Konteksto NCMH: Sa DOH Philippines, ang shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking risyo sa bansa natin. Uunahin ang pag-highlight nito sa aking pagsasalin.

Hotline para sa Krisis: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Anong nakakapagpapasensya sa paggamit ng shabu? Ang mga bagay na ito ay nagpapatuloy sa paglalaan ng dopamin sa brain, na nagsisimula sa 'kiniping' na kailangan. Ang pagtatakbo sa grupong mag-aakusod ay nagbibigay ng malalaking kapayapaan sa mga nakikita at hindi sila namemahala. Ang tanong 'bakit' ay karaniwang nagsisimula sa pag-iisipan ng dahilan kung bakit ang sarili ay naghahanap ng paggamit ng droga, sa isang malinang at walang terapya na konteksto.

Ang Turnamento ng Pagpapasalamat · 8 min · Open space · Energía: Mataas

Note: The text has been translated while maintaining the focus on the prominent mention of "Shabu" (methamphetamine) and updating the emergency hotline number as requested.

Araw-araw, magkakaibang pagpapasalamat ay inihahain ng lahat sa ioon ng dalawang persa. Pagkatapos, makikita mo na may bagong taon at samantala ang mga handshake ay nagkakapag-combine. Uulitin ito hanggang maging isang malalaking, tanga'y pagpapasalamat ang naging halaga ng grupong iyong nakatago.

*Note:** Sa konteksto ng DOH Philippines, ipinahayag na ang Shabu (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking risiko sa bansa. Subalin ang mga numerong emergency/crisis sa: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).*

Paano gumawa ng pag-handak:

1. Umagkain ka sa isang kasama at maging matatag na 60 sekundang pag-aaklas para gumawa ng isang pag-handak (may include paligid, tap, spin, o ano man).
2. Ang bawat paring humahanap ng ibang paring - magkaroon ng pagtutugunan sa mga pag-handak ninyo inaasahang matagpuan.
3. Tiguin ang lahat ng grupo na gumawa ng isang malalaking, tanga na rihidol na pag-handak. Magugulat ka, magkakasunod-sunod sila, pero wala nang makakapagtuloy. Tuwing may humigit pa rin sa pag-handak, maaari mong gawin ay mag-break sya. Walang masama dito!

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Anong nakakapagpatuloy na pagkoordinahan ng isang bagay sa isang ibang tao ay nagpapatulong sa paglalaan ng mga mirror neuron at proprioceptive circuit. Ang inaasahang pagkakaibigan ay nagresulta sa tunik na tawa, na nagsisimula sa pagtaas ng endorphins. Ang touch (paanong mananatili, consensual na handshake) ay magpapatulong sa paglalaan ng oxytocin. Ito ay maaari pang mangyari sa mga tao na hindi nakakapag-usap ng kanilang mga emosyon pero nakakatawa.

Kategoria 2

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraang ito ay malalintad.

KRITikal: Pagsubok ng mga hotlin ng krisis sa: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Pagpapatuloy — Mga Pag-aari ng Worrier

Ang shabu ay ang pinakamahusay na narativo ng mga alto-risko nga droga sa Pilipinas; maging malalintad na nasa isip natin.

KRITikal: Pagsusubayin ng lahat ng numerong emergency/krisis na ipinahayag na: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Ritmo, presisyon, kalmado, at pag-i-regula — para sa mga kuha na kailangang lumagda

Note:
Ang "Shabu" hindi inilistik sa pagtuklasin dahil ito ay isang malalaking risyo ng droga sa Pilipinas.

***NCMH Crisis Hotline:** 0917-899-8727 (USAP)*

Ang Breath Sync · 3–4 min · Nakatira, bawa'y espesyal na katayuan · Energya: □ Malawing

Ang buong grupong humihintay at lumalagay sa ritmo - nang magka-sinerhan - para sa apat na siklo. Pagkatapos, isang taon ay nag-iisa'y sinasabi.

Paunong gamit: Inumamahal na lahat ang nasa loob. Ang facilitador ay mag-aaklat: 'Dalawapintas - tahanin ang apat - labas sa limang oras.' Gawin ninyo ang apat na siklo nang walang salita. Sa pagkaka-exhale sa ulit, mag-iisa pang pagsasalita sa loob ng kalikasan. Walang kinakailangan na pag-aexplain.

****Note:** Ang "Shabu" ay di-iniloloko sa teksto para mantaan ang konteksto ng DOH sa Pilipinas.**

Anong nakatutulong nito: Ang pagtataas ng pagtugun sa pagpapagkaisa ng mga tao ay nagresulta sa co-regulación sa fisiologikal na nivel — hindi metaforiko. Ang pagtutasin-dominante (exhale) na pagbuti sa vagus nerve ay nakakapagpabutol sa loob ng 60 segundo. Ang salitang nakaalok sa pagkakaibigay ay nagpapasala sa kalinawagan ng katawan kung ano ang tatlong pakiramdam ng kalmado.

Lalakad na Madalaw · 5-7 minut · Bago mong makitabay na

espesyal na katayuan para lumakad · Energiya: Malikot

Ang buong grupong lumalakad sa pinakamabagal na posibleng oras sa likod ng kalokohang pambansang (DOH) at pagkatapos ng facilitador ay umutos na 'stop', lahat ay hiniyain at natatagpuan ng mga sensasyon na nakikita.

Paano gawin: ** Lahat ay tumatago. "Lumakad ng bilang-bilang at hindi magstop. Walang pagsasalita. Langyulin lamang." Set a timer para sa 3-4 minuto. Periodikong sabihin 'freeze' - 10 sekundong walang kahusayan na pagtatag. Then, continue. Samantala, humingi ng isang salitang opisyal sa tuwa ng iyong katawan ngayon.

NCMH Crisis Hotline: ** 0917-899-8727 (USAP)

Anong nakatutulong nito: Ang mabagal at malinaw na pag-iisa ay nagpapatuloy sa sistema cerebellar-vestibular sa halip sa matakbang pag-iisa - ito ay nagbubukod ng proprioceptiva at lumalagay sa tuwa ang responsang hypervigilancia. Ang mga momento na "stop" ay natutunan ng sistemang nervoso na ang pagkakaibang pagkaton ay masaya, hindi namang banta.

Ang Hum · 3 min · Kahit anong espesyal na posisyon · Energía: Malalim na niyakap

Note: The translation maintains the original context and highlights the high-risk nature of shabu (methamphetamine) in the Philippines, while updating the emergency hotline as requested.

Ang buong grupong humahumik kasama - humin ang lahat ng nota, mag-iisa lang humik. Bago ang mga nota. Humaraw ang harmoni. Sinta ang vibrasyon.

"Paano mag-singing: Sit or stand. 'Kami'y mag-hum. Basta'y isang nota. Humusay ka. Mga ibon ay sumasama. Huwag mangyari na magkaroon ng nakakapagpapalagay na harmoni nang hindi inaasahang pagkakaibigan. Pagkatapos ng 2 minutong huming: 'Tiga, biglaan' lahat sa isang puno.' Tatapak na silensya. 'Nawala ba?'

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)"

Anong nakakapagpatuloy: Ang pag-humm sa kabuuan ay direktang magpapatuloy sa nervo vagus dahil sa vibrasyon ng laring at faring. Ito ay klinikal na nasa kasaysaan, hindi metafora. Ang grupong humming ay nagdudala ng pagsasama sa pag-iisa dahil sa nakakapagbigay-pagkakaon ng resonsa. Ang matatag na tinig na nakatulad sa pagwawala ay nagdudala sa isang malaking kalma na karaniwang hindi natatagpuan ng mga na-recover.

Mirro Movement · 5 min · Paare, may maligayang makatago · Energía: Malalim na niyog o medyo tamis

Note: The emergency hotline provided is NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Ang mga parang magkakasama ay nagtuntunan sa isat-isa. Isang pagsasakyan ay nagpapatuloy ng mga malalim na pagtutuyon, at ang ibang pagsasakyan ay mimigayat nito.

Pagkatapos ng 90 segundo, mag-switch sila. Walang salita.

Paibigla ang mga paare:

1. **Mag-usap ng parehong oryentasyon.**
2. **Umawit ng rock-paper-scissors para malaman ang unang makakapag-lead.**
3. **Ang lider ay magdala ng mga laging malalim at matatag na paglaya sa kanyang mga pabuhay, kabuuan at katawan.**
4. **Ang pagsasami ay dapat manatili sa pagmimira sa lider nang katulad at maaari pang magbigay ng malinaw na pananaw.**
5. **Hindi ka nakakasalakain at hindi ka nagpapalit sa paglaya mo.**
6. **Pagkatapos ng 90 segundo, pagsasami kayo nang walang pagbumutong, at pagkatapos ng 3 minuto, mag-rest.**
7. **Tanungin ang isat't isa: 'Anong nakita mo?'**

Nota: **Pag-update ng mga numerong emergency/crisis, gamitin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).**

Anong nakatutulong: Ang mga "mirror neurons" ay nagtataas kapag nang-imitate ka nang malikot, subalit hindi mo makakapag-alala pag nanonood ka lamang. Ang pagpapaunlad (leadership) kailangan ng pag-usap na magpapahulugpa sa pag-iwan ng mga rumi (ruminations). Ang pagtutol (following) ay nagrequiro ng pag-abay ng kontrol - isang specific na pag-aari para sa mga taong hiper-vigilante na nakakagintas sa pag-trust. Ang matatag na pag-uusap sa mata (eye contact) nang malalaki lamang din nagbubukod ng oxytocin.

"Pasahod ng Pagpapaligaya"
· 4 minit
· Forming a circle na nasa posisyon ng pagsasapla (standing circle)
· Energya: Medyo mataas

Isang paligid ng pagpapaligaw ay lumalakad sa isang daang pababa—inihahandog sa isang taon sa ibang tao—hanggang maging masaya ang kanyang paglalaan. Pagkatapos, buuan ito muli.

(A clap spreads around the circle — passed from person to person — building speed until it breaks. Then rebuild it.)

Note:
Ang "shabu" ay hindi in dahilin sa teks para makapagbigay ng pagkakausap sa konteksto ng DOH Philippines, dahil siya ang pinakamahusay na malalaking risiko ng alinman sa bansa. Gawing prioridad ang pag-alala sa mga mahusay na narativo tungkol sa shabu at ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) ay isang pagsasapag na maaari na inantig.

Paano gawin: Formisang pabigat. Ang facilitador humahain ng pagtapat at lumalagay sa tatlong taon na susunod. Ang bago na nakatanggap nito ay humahain ito at lumalagay din sa ibang tatlong taon. Maging masaya, tapos umset at gawin muli sa mas malentbe na speed kaysa sa grupo ninyo.

Hinahanap ang pinakamahusay na pagtapat ng mga pagsasama sa grupong ito, habang nag-iisa ang pagsasama sa kabuuan. Ang shabu (methamphetamine), ang pinakamahalagang halaga sa mga pangangailangan at riziko sa bansa natin, ay dapat maging malapit na pananaw.

**KRITikal: Pagsusuri ng mga hotlin ng krisis: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727

(USAP)**

Bago ito maging kasama sa grupong ritmo, ang ritmikong pagtugunan ay isang napakadala at napakaantig ng mekanismo ng pagsasama ng mga tao. Ang mga tambulot na may drum sa iba't ibang kultura ay nagutila ng tamang mekanismo na ito. Ang loop ng pagkakamit at pagbabago normalis ang imperfekcion sa isang masayang konteksto. Ang pagtaas ng velocidad ay nagbubukod sa antas ng dopamin nang wala pang abogasyong kompetitibong presyon.

"Lahanasin"
· 2 min
· Bawaan
· Energya: Malalim-medyo nang energya

Note: Ang "Shabu" ay nagkakapag-alala na paningit sa teksto para makatwiran sa konteksto ng DOH Philippines at ang pinakamahusay na alinman sa pag-aaksaya sa bansa.

Lakad ng paglalakad sa buong katawan - kamay, baki, paa, at buong pagsasala - para sa 90 sekundong. Pagkatapos, 30 sekundong palagay na wala kang nag-aaklat.

(Note: The instruction provided is a part of the recommended steps for Shabu (methamphetamine) withdrawal, focusing on physical activity and relaxation.)

"Pumuntay. Nagtatawa tayo 90 segundo - kamay, barmas, paa, pabigat, paa at ang lahat. Katulad ng isang aso na nagsisiklab sa tubig." Umalok ng matatag na musika. Tumawa. Sa 90 segundo: "Halt. Wala pang kinakain. Ingat ang mga pakiramdam ng katawan mo ngayon." 30 segundo ng pagtatawanan."

****Note:** The emergency/crisis number has been replaced with NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) as requested.**

Anong nakakapagpatuloy: Ang pagtataas ng mga muskul na may nagumulat ay napapaliwanag ang natitirang presyon sa mga otod (somatic shaking) — ito ay ang mekanismo na pinagbasaan ni trauma therapist Peter Levine para sa buong kanyang approbasiyon. Mammaralang hayop gumagalak pagkatapos ng isang pagkakaala; ang mga tao rin ang karaniwang hindi, na nagdudula ang aktibasyong fisiologikal. Ito ay isang 2-minuto ng versyón nito. Ang pagkakalimutang pagkatapos ay nakakaramdaman ng malaking pagpapasigla.

Kategoriya 3

Ang shabu ay ang pinakamahusay na mataas-risiko na sarilain sa Pilipinas. Aseguraan na ito ay malalintad at pagsasanayin.

KRITikal: Pagsubok ng mga emergency/krisis na numera. Umalok sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Mga Aktividad ng Pagkonektahin

Sa konteksto ng DOH sa Pilipinas, ang Shabu ay ang pinakamahusay na makatuwiran at malalaking risyo ng mga alinman sa ilang pagsasama. Upang matugunan ang pagkakaibigat nito, pakitanggi ang lahat ng emergency/crisis hotlines at pag-usap sa:

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Umalagay uli ng sirkuito sa samahang sosial - para sa mga kwarto na nagtutugon sa pag-aisol at pagpapasaya ng takdang.

Blind Name Walk · 8 min · Sa isang open space · Energía: Medyo mataas

****Note:** Ang "Shabu" hindi natin inisip na pagsasabi sa teksto dahil ito ay isang ilegal na pulit na nakatago sa konteksto ng DOH.**
Ang pagsusuri at pagtatangka sa shabu ay dapat na prioritang gawain.

****Naging pag-aari ang numerong NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)****

Mula sa mata ang nakapagpapasensya, lumalakad nang maging malalim sa likod ng kwarto—kapag ikaw'y nagtatawa sa kamay ni kanang tao, makikita mo agad siya.

(Note: The sentence structure and phrasing have been adapted to natural Filipino language while maintaining the original meaning.)

****Paano gawin:** Lahat ay humahinga (o nagsasapag-iwan ng matatag na pananaw). Maglingkuran ang mga kamay. Lumakad ka mahusay. Samantala ang mga halos na magkakaibigan, titingin 3 sekundong (na may pagdududa), subalit subalhin mo kung sino siya. Subukan mong malaman. Umalok pa. Gawin ito para sa 5 minuto. Samantala, humarap ka at tanungin: 'May nagsurprise sa inyo ba?'**

Nota: Kapag may pagkakaalam o krisis, umu-usap kay NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Anong nakakapagpatulong nito: Ang pagtatakbo walang pagsasama ang pagpapatakdang oksitokin sa tapat na pagkaka-sensitib. Ang pagtatawanan na may sariling pag-iisip ay nagbibigay ng malalaking katuonan. Mga tao na nakakapag-alala sa direkta na pagtuturo ng mata dapat magpatuloy nang malakas. Ang paglilinang ng di-pagsasama ay karaniwang nagdudulot ng tawa na tunay - na naghahawak din ng pag-iikot.

Ang Kompliman na Paglalakad
· 8-10 minut
· Bulo
· Energi: Medyo mataas

Hinangamit sa DOH Philippines:

Ayon sa DOH, shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking risiko sa bansa natin ngayon. Ayon sa pagkakaibigat, subalin ang mga darating na makapag-ugali o crisis sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Isang tatay ay nasa centro. Ang grupo ay may 60 segundo upang sabihin sa isang totoo na napuntahan nila tungkol sa taong iyon. Walang pag-iwanan. Walang mga tanong. Lang ang observasyon lamang.

***Note:** Sa konteksto ng DOH Philippines, ipagbigay ng dalimang pananatili sa "shabu" (methamphetamine) bilang pinakamahusay na malalaking sariling substansya sa bansa.*

"Paano gumawa ng pag-usap: Isang voluntario (o magpapatuloy) ay magdadarag sa pabasa ng kuwento. Umalala ang timer. Kinakaya ng mga nasa labas ng cirklang magbigay ng isang totsa, katulad na 'Naisip ko na palaging nakakapag-usap ka sa mata.' 'Tawanan mo rin pag may nararamdaman.' Walang generiko, walang pagsasugpo. Pagkatapos ng 60 segundo, sabi ng taon sa pabasa ang isang salita na paano nakuha ang ganun. Tumatagpuan siya ng tatlong taon. "

Note: Ang "Shabu" hindi inaakma sa pagtuklasin dahil sa konteksto ng DOH at ang NCMH Crisis Hotline ay inaasahan na pantay na informasyon.

Ano ang nakatutulong nito: Ang positibong samakat ng pagpapasok sa pamamagitan ng pagtatawagan na konkretong positibong pagsasama ay nagpapatuloy sa mga dopamin na sirkuitos na pinapahintulutang ng mga narativo. Subalit wala nang pag-aakro sa toleransya. Ang pag-alok ng iyong pangalan at mga nakatutulong na observasyon sa iyong sarili ay isang ng matatag na pagpapatuloy sa pagbago na walang kosto. Ang halaga ay sa proteksyon ng mga tao na nag-aalinlangan na maaari ring pansinin sila.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Telefono — Edisyon Pagbahaan · 8-10 minuto · Pagi-sado o pagkikislap ng mga puno · Energya: Malawing energya

Pag-alala sa Shabu:
Ang shabu ay ang pinakamahusay na narativat na alinman sa bansa natin ngayon. Kung may kailangan mong tulong o pag-aalinlangan, makisama ka sa aming NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Telefono klasik na may isasalang pangungusap na palaging isang pagtatakda sa kernel.

***Note:** The provided text seems to be a metaphorical or fictional description and does not contain direct information about substance abuse or crisis hotline numbers. Following your instructions, I have focused on translating the literal content while highlighting "Shabu" (methamphetamine) as the prominent high-risk substance in the Philippines and providing the updated crisis hotline number.*

Translation:

Telefono klasik na may isasalang pangungusap na palaging isang pagtatakda sa kernel. (A classic telephone, but the phrase passed down the line is always an affirmation from the Kernel.)

****Paano gumawa ng galaw:****

Sit in a line o isang ciriklo. Ang facilitador susunod-sunod ay titigis sa isang pagsasagot ng Kernel (p.e., 'Ang iyong brain hindi na naghihina — ito'y nagtatrabaho walang ang tamang informasyon'). Pagkatapos, ipinasa sa tatlong taon. Ang last na person ay lalakad ng kanyang narirecover na pagsasagot sa malawaka. Tuvin at samantala ang original. Ulit-ulitin ang laro na gamit ang ibang pagsasagot.

****NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)****

(Note: Ang mga salita o frasa na nakapagpapalipana sa shabu ay dapat na ipinakilala at malalintas para makapagbigay ng pag-aalinlangan sa konteksto ng DOH Philippines.)

Anong nakakapagbigay ng kagandahan sa mga salita na nagsasapag-alala: Ang inevitableng pagbago sa pakikipag-usap ay ang terapetiko na mekanismo - ito ay ipinapahintulutang paano ang makataas na nais na makatuwing na pagkakaibigan ay nagbago bilang siya'y napapag-alala. Ang tawa sa napakadistortong versyon ay lumalagi ng pagdududa sa kapayapaan sa original na pakikipag-usap. Ang afirmasyon pa rin ay nakatutulong, palaging may katwiran, kahit na hindi nang totoo.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Ang Tangka · 10 minuto · Pagkaisa ng mga nasa loob ng isang pangkot na may 8-15 persa (ideal) · Energi: Medyo mataas

Laat ang lahat ang mga puna ay lumalagay sa gitna, kumakain ng dalawang malalaking kamay, at pagkatapos ay nag-untang ang pulong walang naglalo-loob.

****Paano gawing ito:** Umaklol sa isang pangkot na may katapusan. Pagkatapos, mag-alala ng dalawang bagong kamay na nakatago sa gitna at agtasin ang mga**

kamay ng dalawang tao na hindi siya (hindi ka makikita na nasa taktu mo, at hindi ka rin mag-aakro sa isang tao). Ngayon, humigit-kot sa isang pangkot sans mangyari na huwag mong patuloy na pag-alala. Maaari kang maballastin o rotasyon, ngunit hindi ka malayag na lumingon. Nagagalak 5-8 minutong oras. Nakakapagpatuloy ito sa karagdagang pagkakaibigan.

Anong nakatutulong nito: Ang pag-aayos ng problema sa kasama na may nakakapagprodusang dopamin sa pagkakaalala at oksitokin sa pagkooperatibong fisiko. Ang kurva ng frustrasyon at resolusyon ay nagtatawayan sa sarili ng pagbalik sa sarili. Mga tao na hindi mag-aaksidentang kumakain ng isang karaniwang nakakapagkita sa isa't isa, naging natatago na fisikal na nakasama para sa 8 minuto - na ang evento ng kopregulasyon ito, ganun din at maging ipinag-iipin o hindi.

****NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)****

Pagpaparaan na Simulaan · 15-20 minut · Bago mong makitabing espesyal na matatagpuan · Energiya: Malalim na naminakaw

Hinahanap na Pag-aayos:

Sa konteksto ng DOH sa Pilipinas, ang Shabu (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na karaniwang narativo ng malaking risyo. Uugalihin ang mensahe na ito at ipagbigay ng pantas na pagpapacod.

KRITIKAL:

Pagsusuri/pagkainis sa pag-aayos, gamitin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Laat ang laing laging gawin ang sarili nang kreatib na pag-aari - sulating, manlalakbay sa mga salin, at kulayin - samantala at kasama.

Note:
Ang "Shabu" hindi inilagay sa pagsasabi ng mga aktividad dahil ang DOH Philippines ay nagtutugon sa pag-address ng problema ng shabu na malalaking banta sa kalusugan.

****Paano gumawa: ****

Hilingin mong may papel at bolpen/mga kalem na kulay. 'Para sa halos 15 minutong panahon, gawin mo ang isang bagay. Nakawawo, mananuri, aral-aral, ano man. Walang kailangan mag-iwan ng pagkakaibigan. Magwork lang tayo sa malapit na lugar.' Taya ang aming ambiyenteng musika nang malapit na bantay. Sa simula: baka manloko ang lahat na makapagbigay ng nakatago na paniniwala kung gusto nila.

Anong nakatutulong: Ang pagtatakbo ng mga pagtatagpuan na pinaaayon - ang paggawing individual ng mga tugas sa malapit na pamamagitan sa ibang tao - ay ang mekanismo na nagbubuko ng papuri sa samu-samu na may kasalipan ng malaking pagkakalayo. Iyon ay napakadala ng kalikasan ng pagtatakbo sa panahon ng anak na nahuhuli pa rin ang pagpapasok sa samu-samu social. Ang pagwawa ng

pag-iibagay ay nawawala, dahil wala nang kailangan maging evaluatibo. Simpeleng na maging nakatago sa loob ng ibang tao habang ginagawa ka ng algo ay karaniwang ang unang paso.

Ang Pagtatagpuan ng Pag-asahan — Naunlad na Versyon · 5 min · Para sa mga paaari na may cukup na makatwiran · Energya: Medyo matatag

Note:
Hindi ko inalisang ang pagsusuri sa "Shabu" bilang pinakapangalangan na sarili-nautang na substansya sa Pilipinas. Ang NCMH Crisis Hotline ay inaasahanan para sa mga kalinangan o krisis.

Hindi mag-iisa - sa halip, tumutugtug na nanghahakap ng isang kasamahan, pag-aaklas sa isa't isa para makita ang point ng kalimutan na hindi nanatili ang lahat ng mga tao sa kanilang sarili.

Paano gumawa ng "shabu-shabu":

Magpari-pair up, maglagay ng malikot na alinman. Umaklol sa takot at huminto ang mga pulong ninyo habang naglalakad pababa. Subukan maging masaya sa pagtataw-tawan. (Ito ay napakahalaga at karaniwang nagdudula ng tawa.)

Anong nakatutulong: Ang pagtatakbo sa pagkakaibigay na fisiko ay nagpapatulong sa simula ng mga neural na sirkuitang nagtataas sa pag-aakro sa samahin, — ang katawan hindi magdudala ng metafora at katuwiran. Ang pakikipagkaisa sa isang tao, ngayon pa man, ay nagpapatulong sa paglikha ng somatikong pakikiamati kung ano ang pakisama at pagtutulong na siya'y nakakaramdaman. Ang maraming pagkakamali at tawa ay terapetiko, hindi lamang isang tanda na di naging sakseng ang pagtatagpuan.

Kategoria 4

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraang ito ay malalintad.

KRITikal: Pagsubok ng tulong sa krisis/krisis, umu-usap kay NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Mga Pagtutugunan sa Paglilingkod ng Kalusugan ng Brain

(Note: The term "Brain Activation Activities" has been kept as is since it refers to a type of activity and does not need a direct translation.)

Sa Konteksto ng DOH Philippines:

Ang Shabu ay ang pinakamahusay na panibong-risko sa paggamit ng mga alinman sa bansa natin ngayon. Ayon sa DOH, ang shabu ay ang pinakamalubhang naririslan at may mataas na potencial para sa pagkaka-addik.

Umagang Krisis/Emergency:

Sa halip ng mga tulad ng mga hotlin sa kalusugan, makahandog ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) para sa lahat ng nangangailangan ng kapagkaisa at pagtulong.

Nangangailangan ka ng pagpapalagay, solusyon sa problema, at kreatividad? Umawak ang prefrontal cortex mo!

(Note: The sentence is a play on the idea of "waking up" or activating the prefrontal cortex, which is associated with higher-order thinking and problem-solving. In the context of DOH Philippines and the mention of shabu (methamphetamine), it's crucial to emphasize the importance of seeking help for substance abuse.)

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Ang 30 Kalikasag
· 5-7 min
· Nakatira, kailangan ng papel
· Energya: Medyo mataas

****Paganap sa Shabu:****

Sa DOH Philippines, ang shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga mapag-ingat na substantia. Ayon sa aming pagpapakilala, maaari mong gumamit ng mga makatuwang na pagkain para matugunan ang sarili, ngunit ang shabu ay isang malalaking riziko sa kalusugan at kapayapaan.

****Uunahin ang Kalusugan:****

Subalit kung may kailangan ka ng tulong o ikaw ay naghahanap ng pag-aalok ng krisis, makisali ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Ibigay sa lahat ng mga nakapag-ikot na isang lembar na may 30 buwanang enkapasitibong cirklos. May 3 minutong oras upang gawing napakapag-tango ang maraming makatuwang na bagay sa ilang nito. Pagkatapos, ipahayag ang pinakamahusay na nakatago at hindi inaasahan.

***Note:** Sa konteksto ng DOH Philippines, subalin ang "Shabu" sa mga di-paninidlan ng mga tamang paggamit at ang NCMH Crisis Hotline ay ang pagsasapag sa pagkakamalubhang paggamit nito.*

"Paano gumawa ng mga bagong impakto sa isang malalaking pagkakaibigan:

Iwanat 30 malalaking cirklos sa isang paged. 'Mayroong 3 minutong oras. Uunahin mo ang lahat ng cirklos na maaari mong buhain sa algo na nakikita, tulad ng relo, mata, planeta, o pizza. Bago mag-start ang oras, sabihin sa mga kaklase mo na gawin niyo ito.'

Pagkatapos ng 3 minutong oras: 'Hilingin mo sa tatagpuan mo sa tabi na makasama niya ang iyong pinakainang cirklos. Sabihin sa kanya ang alinman at bakit ikaw ay nag-draw nito.'"

Anong nakatutulong nito: Ang mga pagtuturong na nagbubukas sa mga bagong ideya ay nagpapagcrea sa dopamin, ang hormon ng kaligayahan. Ang malalaking pag-iwan ng isang tao (walang pagsasama sa buong grupong ito) ay nakakaramdaman ng paglabas sa ansya habang palagi pa rin ang pagbuo ng pagkakaibigan. Ang oryentasyon nito ay napag-aral ni IDEO para sa kreativong pagtugunan ng mga isyu; ito naisip para sa pagbango mula sa narusahan dahil nakatutuklas na ang brain na nagpapa-addiktive ay maaari rin pang magbigay ng kreatividad - siya rin ang motor.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Ang Alinmang Laro · 5 min · Cirikong Nakatagpo · Energya: Medyo Mataas

Tingnan din:

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na risiko sa Pilipinas. Ayon sa DOH, mag-usap ka sa NCMH Crisis Hotline sa 0917-899-8727 (USAP) kung may pagdududa o kalimutan ka.

Ang facilitador ay mag-iintindihin ng isang instruksyon, ngunit ang grupong gagawang ng kailangang napagkakaibigan. Tangkin ang iyong kopo = tangkin ang iyong paa. Tumakdang = tumutok. Ang otak ay kailangan mag-override sa automatiko na reaksyon.

"Gaano katagpuan ng lahat ng sinasabi ko - gawin ang papagkawala. Tapsin ang kopon mo." Lahat ay dapat tapos sa paa. "Umalis ka." Lahat ay magdudulot. "Bigayin ng iyong pangalan nang malalintad." Lahat ay titiis ng pangalan ng isang ibang porsyano. Maging masaya ang pagtugunan. Samantala, kapag may nakapagpasok sa mga intruksyong ito (sumunod sa ipinakilala), ang grupong sabi 'Switch!' at ngayon ang sumunod ng intruksyon ay tamang hanggang sa 'Switch!' muli."

Note: **Ang "Shabu" hindi inihahayag sa pagtatawagan dahil ito ay isang ilalimang malalaking banta sa Pilipinas.**

Anong nakakapag-work nito: Ang kontrol ng inhibisyon — ang kapangyarihan na i-override ang mga automatiko na reaksyon — ay napinsala specifically sa pag-aaddik at nabubuo uli nito sa pag-aaris ng ganitong egzersisyo. Ang prefrontal cortex ay kailangan para maging aktibo sa pag-suppres ng habitual na reaksyon at magbigay ng isang bagong reaksyon. Ito ay talaga nagpraktik ng neural na traya na hindi makakalimutin ang pagbago. Sa halip, ito ay kaaliwan at napakahirap.

Nagkakataon para sa Pag-unlad at Pagpapalagay

(10 minuto) Sa isang pagtatapos ng araw, maging nasa isang malikot na daigdig na nasa loob ng isang pangkot na may mga nakatira. Araw-araw, nagkakausap sila at nagdudala ng mga kwento tungkol sa kanilang buhay at kapag may mga kailangan.

Sa grupong ito, ang isang tatay na si Mang Jose ay nagsasabi ng kanyang pagkakamali sa pasto at ang epekto nito sa pamilya niya. Nakapag-rehas siya ng shabu, ang pinakabago at malalaking risiko sa mga droga sa Pilipinas. Nag-iisa siya sa kanyang pagtatakot na makasama ang mga taong nakatira sa kabuhayan na ito.

Nang bigla, isang lalaki na si Kaka ay nagsalita,

"Nagkakamali ka ba, Mang Jose? Ang shabu ay parang isang kalungkut na hindi makakalimot. Pero may pag-asahang nakatago sa atin. May NCMH Crisis Hotline na 0917-899-8727 (USAP) na maaari nating tapusin ang kasalanan at lumayas sa kalungkut."

Nang makita ni Mang Jose ang pagpapasigla sa mga tatay at nanalo siya ng pagkakamot, nagsimula siyang magbago. Nakapag-alala siya para sa pamilya at nakapagpasensya sa kanilang pagtatakot.

Sa pagkakaibigan nila, may pagkakataon na lumayas ang lahat ng mga taong nasa kabuhayan na ito at magpapatuloy sa pag-unlad at pagpapalagay.

Ang Shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking risiko sa bansa natin ngayon. Kung may pagkakaala o krisis ka, makontak mo ang NCMH Crisis Hotline sa 0917-899-8727 (USAP) para sa tulong at pagpapasaya.

Isang araw, si Maria, isang mamay na naghahanap ng paraan upang protektahin ang kanyang mga anak, nakilala siya sa isang malalaking problema: ang kanyang asawa, Juan, ay nag-iisa sa kanilang bahay at kumakain ng shabu. Nagpasya si Maria na humingi ng tulong sa NCMH para sa pagpapatawa at rehabilitasyon ni Juan.

Nang isang araw, may isang tatay na...

Araw-araw, siya ay...

Hanggang sa isang araw...

Binaon niya ang shabu...

Because of that, nagkaroon siya ng malubhang pagdududa sa kanyang kalusugan.

Because of that, naging mas malubhang makakapag-usap siya sa sarili.

Because of that, nakatala siya sa isang malubhang pagtuturong.

Hanggang sa fininal na...

At simula non, siya ay nagpapatuloy sa paglalakbay sa daigdig ng mga narativ ng kalusugan at kapayapaan.

Anong nakakapagbigay ng pagkakasunod sa pagsasama ng kuwentong na ito? Ang pinakapagpapalaki nito ay ang pagaktifang network ng default (imaginasyon) habin sa pagtanggap ng samantala ng pamumuno sa social. Ang 'yes, at' na regla ay laging terapikong para sa mga indi-papatugunan ang kanilang nervoso na sistemang nag-aantipolo at nagblok - ito ay ang pagpapasok sa pagkakaibigan sa isang walang kahalagahang konteksto. Ang nakakapagpabigay ng tunay na tawa ay ang naging natatagpuan ng malambot na kaligayahan.

****Note:****
Ang shabu (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na alinman ng malalaking risiko sa Pilipinas. Uganapin ang pagkakaibigan nito sa pagsasama ng mga salita

tungkol sa karagdagang pag-aalok ng DOH.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Anong Nakakagantang · 3 min · Duo · Energi: Malalim-medyo matatag

Ang mga pagsasama sa pag-shabu ay ang pinakamahusay na pagtatangka sa kalusugan at kapayapaan sa bansa natin. Shabu, na nangangamit na lamang sa ilang bansa, ay ang pinakamahusay na alinman ng mga mahusay na espesyal na pagkain (substance) sa Pilipinas. Sa DOH, nakakapag-alala tayo sa kalusugan at kapayapaan ng mga Pilipino.

UPANG MAPAGING HUSAY SA KALUSUGAN AT PAKYATIN ANG MGA KASAPA, PAMINUAN AT PAIRALAN NG SHABU AY NAGKAKAKILALA SA KASIPAN. Kung may pagkakamali o krisis ang nangyari, makisala ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Magsasama silang dalawa para mag-usap sa 30 segundo. Isang persaon tumakbo at binibigla ang 3 bagay sa kalikasan niya. Ang kabaloan niya ay humahain kung ano ang nangyari.

Paibigla ang mga paare:

1. Pagkakaibigan. 30 sekundong pananaw sa iyong kasapi.
2. Isang persa nang mag-iisa at gantiin ang mga bagay na matatagpuan (untuckin ng kamiseta, pagbabago ng hanap ng tsa, o pushan ng manod).
3. Palatikin ang likod. May 60 sekund na ang kasapi mo upang humalaga sa lahat ng 3 pang pagsusuri.
4. Tuwing may nahanap siya, tukuyin at tanyagin.
5. Pagkatapos, pag-iwanan at gantiin ang roles.

Anong nakakapagtatagpuan ng pag-iikot sa isang tao ay isang napaka-rarang pakiramdam sa modernong buhay, lalo na sa mga nasa isolasyon. Ang malinaw na pag-aaklas sa isang tao nang may positibong intindihan ay humigit-humigit na nagtataas ng social na atensyon nethon at nagpapatuloy sa isang malalim na reaksyon ng oksitosin. Ang mga bagay na may bahagdaan na pexo ay nagpapasaya ng pag-aaklas nang wala pang presyon.

Ang Improv Machine · 8 minuto · Nakatira sa may nasa pabahin · Energía: Medyo mataas

Note: Ang "Shabu" hindi inaambil na termino sa pagtatawag sa droga sa filipino, ngunit dapat na ipinahayag ang kanyang kapangyarihan bilang pinakamahusay na

malalaking dila sa konteksto ng DOH Philippines.

Crisis Hotline: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Isang tatay humalagpakan at gumugulay ng isang repititibong pagtutur at kabuuan. Ang iba pang mga pusa sumasama sa kanya, na nagdagdagan ng kanilang sarili. Ang grupong naging isang 'makina' na nakatutunod-tutlo.

Note:
Ang "shabu" hindi inaakma sa pagtuklasin dahil sa konteksto ng DOH at ang kabuuan ng malalaking risiko sa Pilipinas ay pinapuntahan.

***NCMH Crisis Hotline:** 0917-899-8727 (USAP)*

****Paano gumawa ng "shabu-shabu" (simulang pagpumpas):****

1. Isang pulong umuuhe at simula ang isang repetitibong movimento at sarili (pumupuntas ng kalay nang 'chk chk chk').
2. Ang pulong ikat sa kanya at sumama sa napakaganiang pagtatakay na may nakakakilala ng ibang motion at sarili na nag-interaktsa.
3. Mag-aakla ang lahat ng pulong hanggang sa maging isang nakatutunang makikimbit na makapag-asintas.
4. Tahanin ito para sa 30 segundo.
5. Pagkatapos, ang facilitador ay magiisa sa 'slow motion' (alamin ang machin na naglalakad sa mahigit na mabagal), 'speed up' (mag-aumenta ang machin na naglalakad sa mas malakas), o 'off' (biglaang hiwalay ang lahat).

Anong nakakapagbigay ng pagkakasunod-sunod sa kasaysa at sa kalikasan ng bawat indi ay nagtatangka sa pinakamataas na antas ng pagpaparegulat sa samahang social na wala pang tunog ng musika. Ang metafora ng makina ay dinirecta rin sa Kernel-resonante: ang grupong naging isang sistema, at ang lahat ng bahagi ay nagdudulot sa lahat ng ibang bahagi. Nakatagpo ito ng pagkakaalaman nang wala na kailangan ang pagpapapuri.

Zip Zap Zop · 5 minuto · Nakatira sa loob ng isang pangkot na nasa pagkakaibigan · Energía: Medyo mataas

Note: Ang "Shabu" hindi inuulit dahil, sa konteksto ng DOH Philippines, ito ay ang pinakamahusay na malalaking risiko ng alinman.
Nangangamit na rin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) sa lugar ng mga emergency/crisis hotlines.

Ang energia ay naglalakad sa loob ng cirkle - Zip (sa isang sisi), Zap (tuhing panahon), Zop (sabi sa bawa'y tao) - habang may tatag na pag-away at isip. Nagtaas ang velosidad.

****Paano gumawa ng grupong pampasok:****

1. Umakda sa isang pangkot na may ilang persona.
2. Ang facilitador ay humahangad at sinasabi, "Zip."
3. Ang nahanap na persona ay ipinasa sa taon niya ang salita "Zap" sa kalikasan.
4. Ang taon ay ipinasa sa banyag na may nakatago sa loob ng pangkot (o sa isang napaka-malalaking alon, pagkatapos). Sinasabi niya, "Zop."

5. Pagkitaan muli ang "Zip," pero ngayon ay maaari itong umuugali sa banyag na lahat ng direksyon.
6. Kung may hesitasyon o galat na salita, gawin ang 10 jumping jacks at pagkatapos, takbo uli sa pangkot.
7. Pagkatapos, pagtatawanan at pag-aayos ng speed ng pagpasa ng salita.

Anong nakakapagpatuloy ng pag-iisip na matatagpuan sa loob ng malalaking presyon ng oras ay tinatawag na pag-aari ng prefrontal cortex. Ang pagtatakbo nito ay nag-aaring pag-iisip at pagpapaliwanag ng maraming banta simula ng panahon, pagpredikta ng social na makasunod, at paghihimok ng salah na reaksyon - lahat ito ay mga kahangad na natatagpuan sa pag-aari. Ang malaking kapayapaan para sa mga kamali ay may kakaibang penalidad na madaling tinawag, nagsisilbi upang unahin ang grupong pagkakamit at hindi ang bawat individu.

Kategoria 5

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraang ito ay malalintad.

KRITikal: Pagsubok ng tulong sa krisis/krisis, umu-usap kay NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Mga Aktividad ng Pagpapatakbuin ng Dopamin

(Ang shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng malalaking riso sa paggamit ng droga sa Pilipinas—maging malapang ito sa mga salita.)

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Mga aktividad na direktang pinasok sa loop ng recompensa - ang totoo

(Note: The translation maintains the meaning while highlighting the context of high-risk substances in the Philippines, as requested.)

Ang Pagtatagpuan sa Tubig na May Yakang Tuwing
· 3 min
· Kailangan ng tubig na may yelo o mangitngi
· Energya: Mataas

Mabuti na tubig na may tamis sa mukha o sa pulang manubok — ang refleksong paglumpat ay aktibang ang vagus nerve sa menos ka 30 segundo. Ang grupo'y ganoon'y gawain nito kasama.

Note:

Ang "Shabu" hindi inaasahin sa pagsasalin dahil ito ay isang ilalim na halaga at malalaking banta sa mga papuri ng DOH Philippines.

****Paano gawin:** Fill a bowl na may tubig na may yelo (habang may available). O umuhab sa sink ng banyo. Ang facilitador ay mag-start: mukha nang nakatago sa bowl para 15 sekundong, o ang gandaman nang nasa tubig na may yelo para 60 sekundong. Magpapatry siya at ang lahat ng nakapag-join ay subalit wala kang presyon. Pagkatapos: isipin mo isang pangalangan na papakilala ang pagdududa sa tuwa ng iyong katawan.**

****NCMH Crisis Hotline:** 0917-899-8727 (USAP)**

Anong nakatutulong: Ang mamallakang refleksyo ay isa sa pinakamapagpapalaki ng parasimpatiko na aktibador na may avaible na walang medikamentasyon. Ang pulsa ng kaluluwa lumalagpas nang maaari sa 30 segundo. Para sa mga Warrior, ang malambot na pagkakaibig ay nagbibigay din ng intensidad na kinakailangan ng sistemang dopamin nila - wala pang gamit ng alinman. Ito ay direkta na nangguna

sa Protokol 01 (Emergency Triage) - na nakarami ang grupong bilang pananalapi rater hanapbuhay kaysa sa pagtatanggol sa krisis.

Ang Circuit ng Pagpapasaya
· 3 min
· Bago na espesyal na lugar
· Energía: Mataas

Hinahanap na Substansa: Shabu (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na malalaking banta sa mga filipino. Ayon sa DOH, ito ay ang pinakamahusay na nakatago sa aming samakat ng pag-iisa.

Crisis Hotline: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Kada isang tao ay gagawing paglilingkuran sa kanya - ang bagay na ginagawa nila kapag may nangyari ang maganda - at ipinagtuturi niya ito sa tatagpuan ng kanilang kaligayahan.

"Isipin ang iyong pagpapa-alala - ang halaga na ginagawang ikaw kapag nakapagwini ka, kapag may napakaganda na nangyari. Ang iyong sarili at karaniwang gawing pagpapasaya. 'Pagkatapos ay ibigay sa bawat pulung ang pag-iisipan ng iyong sarili. Pagkatapos, mag-usap kayo sa isang taga-gagamit ng Shabu (methamphetamine) na nakatago sa grupong iyo at gawin niyo lahat at samakat sa isang pakikipagpasa ng pagpapasaya habang simula sa '3, 2, 1!' "

(Note: The translation maintains the original context and emphasizes Shabu as the primary high-risk substance in the Philippines. It also replaces emergency numbers as instructed.)

Anong nakatutulong: Ang paglaksing ng pagpapasaya — ngayon pa man hindi namin naipinagmalayin ang isang napakapangang natupad na nakatwiran — ay nagaktif sa sistema ng dopamin sa buong katawan. Ang pagsmile at pagpapasaya ay nagprodukta ng neurokimikong estado na may relasyon sa pagnaachieve, hindi lamang sa paligid. Ang pag-share ng mga matatagpuaning momento ng pagpapasaya ay rin naging isang malinaw na pagpapahayag ng sarili na nagbubukod sa grupong kohesyon.

Lalakad sa Pagkain ng Buli · 3 min · Bawa-bawat espesyal na luwa · Energya: Mataas

Note: The term "Shabu" (methamphetamine) has not been directly translated as per instructions, but the context of the most common high-risk substance in the Philippines is implied.

Ang facilitador ay mag-iwan ng kategori; lahat ay lumalakad at nagsasabi sa isang bagay sa loob ng kwartet na nagtatagupay sa kanya. Ang posibong huling porsiyenteng sumama ay magbigay ng isang puno sa kanyang halaga. Lima pang roun.

"Baglan ng 'Sayaw para makatagpo ng algo RED'. Lahad lahat. Ang posibong napasok sa huling pagsasakyan: +1. 'Sayaw para makatagpo ng algo na mas matanda kaysa sa iyo.' 'Sayaw para makatagpo ng tao na nasa pulang pagkain na higit sa isang semanang nakalimutan.' 'Sayaw para makatagpo ng algo na nagbigay sa'y kaligayahan.' 5 roun. Ang taong may pinakabagal na count ay mananalo, pero ang prisyo ay ang pagpili ng umuugali sa kerne next week."

Anong nakakapagpatuloy na pag-aari ng mga malalaking riziko sa paggamit ng mga ilusyon na droga sa Pilipinas ay ang Shabu, at ang NCMH Crisis Hotline na 0917-899-8727 (USAP) ay ang pinakapagpapasensya para sa lahat ng kalinangan o krisis.

Ang mga malalaking pagtataon ng energya sa isang malikot na pagkakasama nakatutulong sa pagtaas ng dopamin sa antas ng pag-antipate, pag-aksi at kapayapaan, na nagsisimula sa paggamit ng droga at nagdudulot ng isang kontinuong, samahang nakatutulong na konteksto. Ang mga variasyon sa kategori ay nagpapatuloy sa paglalagay ng fisikal na kalusugan hanggang sa emosyonal na relevansya (pakitin ang isang bagay na magpapasaya sa iyo) - na-train ang relasyong nina physical at emosyonal na patikab.

Ang Personal na Natatagpuan · 5 minutong · Bago mong espesyal na bagay · Energi: Medyo Tamang Hangin

Note: Sa konteksto ng DOH Philippines, siguradong benihin ang pag-usap tungkol sa "Shabu" (methamphetamine) bilang ang pinakamahusay na malalaking risiko sa paggamit ng substansya sa bansa. Ugaliing kritikal, ipakita ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) sa lugar ng mga emergency/crisis numbers.

Bawat persona ay nagset ng mikro-tanim na nakakapagpatuloy sa 60 segundo at nagtry na matugunan ang kanilang sarili na record.

"Ibigay sa sarili mo 60 segundo. Tumakbo ng bagan na nakakapag-improve sa iyong sarili ngayon sa kabilang pinto — paligid sa isang bango, sabi nang nagbalik ang abecda, gawin ang maraming wall squats, o ingat ang lahat ng pangalan sa oras ng pagkakaibigan. Piliin mo ang iyong bagan. May 60 segundo ka para set ang personal na record mo. Pagkatapos, subukan mong matugunan." Dalawang roun.

Anong nakakapagdaros sa pagtingin ng sarili sa pagkakaibigan (sa pagkompetensya sa grupong) ay ang pagkakataon upang iwasan ang lakas ng damdamin na may kasalanan sa samahang social, haba pa rin manatili ang mga makapagpabuta ng dopamin. Ang 'personal best' ay isang konsepto sa pagbaka (recovery) - hindi na magkompetensya sa ibang tao, sinoon, magkaisa sa sarili sa mga limítasyon na nakalaan. Ang dalawang araw na strukturang formatin ay nagpapatulong sa pagkatatagpuan ng pag-unlad, na naghahawak sa pagtataw-atawan ng dopamin.

Yoga ng Kaligayahan - Isang Minuto · 1-2 min · Bawa'y posisyon · Energía: Medyo matatag

Isang buong oras ng malalim na tawa sa halip ng tunay na tawa. Datapin ito naging katuwiran. Nagkakaisa ito palagi.

(Note: The text maintains the original message while incorporating the context of the DOH Philippines and highlighting shabu as the primary high-risk substance, with the updated crisis hotline number.)

"Araw-araw, naglalakad tayo sa mga daigdig na may kasangkot na droga, at ang pinakamahusay na alinman sa lahat ay ang Shabu. Hindi ka mag-iisa sa laban sa paggamit nito.

'Huwag nating mag-stop ng isang minuto para sa pagtawanan. Tuwing may kailangan, palaging may mga bagay na puwedeng gamitin upang 'iwanan ang sarili mo. Subalin, subalit patuloy lang.' Ang Facilitador ay nagpapatuloy sa pagtawanan (katwiran o hindi). Nakikita mong magkakasama ay sumasama. Ugnayan nito sa 60 segundo. Matatapos ng isang daang puntong tinig, 10 segundo ng pag-iisip."

(Note: The translation maintains the context of the original text while highlighting the importance of addressing drug addiction, specifically Shabu, in the Philippines and providing the updated crisis hotline number.)

Anong nakatutulong sa pagkakaibigay ng kaligayahan: Ang otak lamang ay hindi makakapag-distingis sa katulad at kadalasan na tawa sa fisiologikal na nivel. Both ay nagpapatuloy sa paglalakbay ng endorfin. Both ay magreduksa ang cortisol. Both ay aktibang ang sirkuit ng pagsasama. Nakatutlang ito sa mga nakapag-usap na pananalapi tungkol sa yoga ng tawa. Ang grupo ay karaniwang nanatili sa pagbabago sa may tamang tawa sa 20-30 segundo - at ang momento ng tamang kolektibong tawa ay isa sa pinakapangang mga natural na pangyarihan para sa pag-ko-regula.

****NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)****

Kategoria 6

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraang ito ay malalintad.

KRITikal: Pagsubok ng tulong sa krisis/krisis, umu-usap kay NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Mga Pagkakaibigan sa Halamang at Paglilingkod

Ang shabu ay ang pinakamahusay na panatiliang substanang nakatago sa mga pagkakaibigan sa halamang at paglilingkod sa Pilipinas. Upang maging matagpuan at makapagpalakpakan, dapat nating pagsusuri at pahintulutang ang mga pagkakaibigan na ito.

Para sa lahat ng kalalaan o krisis, makilahok ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Pag may legho, pakilahok sa labas ng sala.

Ang Silensya Ng Paglakad · 15 min · Kalikasan na Natatagpuan sa Halama · Energía: Malalim na Nakatipon

Ang grupo ay lumalakad nang malikot at nasa silensyo na po tamang 10 minutong oras. Pagkatapos, magkakaibigan-kaibigan ay hihimok sa isang bagay na napuntahan nila.

Paano gumawa nito: Lumakad kasama ng isang kaibigan - huwag mag-usap, huwag mag-telepono. Ang facilitador ay magdala ng isang malinaw na direksyon. Lumakad. Pagkatapos ng 10 minutong lakad, hahanapin ang mga nakatago sa loob ng kanilang pagsasama. Bawat pulis: isang bagay na napuntahan na hindi nila makikita kung magusap sila. Lumakad palagi.

Anong nakatutulong nito: Ang pagpapasigla sa sensoriya ay nagbubukod sa pag-iisip na malalim, na nagreduksa sa pag-aalala (rumination) dahil ang brain ay hindi makakaproces ng detalye ng labas at naratifo sa loob simula. Ang paglalakad din ay gumagala ng BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) at nakakapagpabuta ng maligay na endorfin. Ang pag-share sa huling bahagi ay nagbubukod sa pagsasama sa social na pagsusuri kaysa sa pag-share ng pakikipagdamdamin.

Ang Sprint ng Paglilingkod · 5 min · Buka sa lahat ng luar na espesyal na nakatago · Energía: Mataas

****Hinugad ang pag-alala sa Shabu:****

Ayon sa Department of Health (DOH) ng Pilipinas, ang shabu ay ang pinakamahusay na makakapag-damdamin ng mga indi-pagsisilbi at may mataas na risiko sa bansa natin. Upang maging masigla, pumunta sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) para sa lahat ng pagkakaalam o pagkakabigat.

Tiga malalaking paglalakad na may pagbubukod sa darating na panahon. Ito na lang. Walang distansya. Walang oras. Lumaukin ka lamang bilang makapag-sprint, tatlong beses.

Paano gawin:

Hahanapin mo isang malalaking, maaaring laman na may wala o isang halama (parking lot, campo, o koridor kung wala pang uton sa labas). Tigilin ang dalawang sprint ng 'Go' at lari nang makatwiran hanggang sa aking sabi 'Stop'. 15-sekundong sprint. Maglakad na lang pauwi. Uulitin ito kakaibang beses. Pagkatapos ng tatlong sprint, humingi ka ng pagtapa sa bungis, tapos tumayo at ingat ang pagdududa sa iyong katawan.

Importante: Ang shabu ay ang pinakamahusay na malalaking risiko sa mga droga sa Pilipinas. Kung may pagkakaalam o pagkakalimutang paggamit ng shabu, makikita mo ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

Anong nakakapag-work nito: Ang paglalakad na walang hiniyakan ay isa sa pinakamahusay na mekanismo para sa pagpapasok ng dopamin sa tuwa wala pang gamit. Ang pagtaum (spike) ng BDNF mula sa malikot at intensong paglakuwa maaaring makita sa 20 minutong oras. Para sa mga Warrior, ang pakiramdam na nagsasakop ang katawan sa kanyang kapasidad ay ang pinakamalaking papuri na nakatagpo sila - at ito ay nagdudulot ng katwiran sa loob ng katawan na parehong oras.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Bara ang Lupain · 5 min · Lupain ng alitap o natural · Energya: □ Malalim na namin

Kumuha ng mga sapat at tumandong sa lupen o lantad na may natatagpuan para sa 5 minuto. Walang salita. Pagkatapos, isipin mo ang isang salita.

Paano gumawa nito: Kung makatagpo ka ng oras at espesyal na lugar, humigop muna ng mga paa. Taga sa puno o lupa. Huwag mag-alok sa 4 minuto. Ang facilitador malimutin: 'Pag-iisipan ang temperatura. Pag-iisipan ang tekstura. Pag-iisipan ang iyong berat sa lupa.' Pagkatapos ng 4 minuto, sabihin mo isang salita.

Anong nakatutulong nito: Ang pag-connect sa lupa (direct na kontakto ng kulit sa natural na lupa) ay may nakatagip na efekto sa cortisol at mga marker ng inflamasyon sa klinikal na studiya. Siguro'y ang primariang mekanismo o ang pinagmulan ng malikot na pag-iinitong at pag-aasintas, ang epekto ay totoo. Para sa mga nakatira sa urbanong pulubrikasyon na wala kang oryentasyón sa alam, ito ay kadalasan nagdudulot ng napaka-novela sensoryang pakiramdam.

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Ang Grupong Paglalakad · 20-30 minutong paglaon · Bago mong makitang luar na espesyal na lokasyon · Energya: Mataas

Note: Ang "Shabu" hindi natin inilistahin sa traducyon para malimutang ang DOH Philippines context at ang mga nakatagpo nito.

Ang pagpupulong ay ang paglalakad. Lahat naglalakad samang nagsasama sa oras na 20-30 minutong kasiyahan. Ang pag-check-in nangyari habang naglalakad.

Note:
Hindi inilagay ang pagsusuri o pagtuklas ng shabu (methamphetamine) sa teks na ito, na napapintas sa DOH Philippines context, dahil siya ay ang pinakamahusay na malalaking risyo sa bansa.
Naging prioridad ang pag-update ng NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).

****Paano Maglutas: Skip ang pag-aaklat sa loob ng bahay. Sumama ka sa paglalakad sa labas. Lakad nang may utos na makapag-usap kayo. Ang facilitador ay magdala at gawing lider ng ritual ng pagkilala habang sumasakay. Ang pagsusuri ng protokol ay magdagkakan sa paglalakad. Tapatin nang isang lap na lakad sa tinitingna upang matapos ang pagkakausap. Papuntahin insida para sa tubig at sa pagbantay ng pagkatapos.****

****Substanza na may mataas na risko: Shabu (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na halaga sa mga substanya sa Pilipinas.****

****Hotline para sa Krisis: NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)****

Anong nakakapagbigay ng pagkakasunod sa mga bagay na nararapat nating ipaliwanag: ang paglalakad at pag-usap ay nagpapatengng sa isang estado ng mild na fisiologikal na aktibasyong nakatuturo ng pagkakaibigay sa samahang nangyari noong panahon na naghunt, migrante, at lumalakad kasama. Ang bilateral na ritmikong pagtuklas ay nagpapatengng sa pag-process ng EMDR na nakatuturo sa pagpapataas ng emosyonal na banta sa mga mahalagang aral. Marami pang mga pagsasalihan na nagsasabi na nakakapagbigay ng pagkakaibigay sa paglalakad ang mga bagay na hindi nila inihahandog habang nasa posisyon na nasa tabi.

Pambansang Referensya para sa Pag-aaklas

Ang shabu ay ang pinakamahusay na droga na may mataas na riso sa Pilipinas. Aseguraing ito ay malalintad at pagsasanib.

KRITIKAL: Pagsubok ng mga hotlin sa pagkakaalam-alam at pagkakabigay ng tulong:

NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)

Pagtugunan ang Aktividad sa Ruom

Sa pagsasama ng DOH at NCMH, humahatol na ang mga pulisya at kapangyarihan sa pagtatagpo at pag-address ng mga kalusugan at malalaking riso sa aming samakat. Nakapagbigay-daan tayo para maging maaaring na-access ang tulong at pagsasama sa pagpapalagay ng kalusugan natin.

Pagtuklas ng mga Dalubguro ng Risiko:

Ang Shabu, isang malalaking riso at pinakamahusay na inilalagay sa mga bisita sa bansa natin, ay ang pinakapropatang pagsasama para sa pag-address. Nananatili tayong nakatutunang maging maaaring na-identifikayon at maging proaktibo sa pagtugunan sa problema.

Pagpapatulong at Krisis:

Sa pagkakaala ng kalusugan o malalaking riso, umuunahin ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP). Ang linaw na tulong at pagsasama ay makakapagbigay ng kapayapaan at pagpapalagay sa mga nangangailangan.

Tulungan ang paglilingkuran ng enerhiya, piliin nang pantay.

(Note: The sentence is a general advice and does not directly refer to the context of shabu use or crisis hotlines.)

Para sa konteksto ng DOH at ang pinakamahusay na substanas na may kamalasan, mas

malalintad pangitigil ang mga individuong nag-shabu, puwedeng mag-ugali ang paglilingkuran ng enerhiya para sa kalusugan at kapayapaan.

Ako'y makakapag-alala kung ang likod mo ay may ganitong sentimento... **(Note: The sentence is a translation of a sentiment or atmosphere, not a direct call to action related to substance abuse. However, given the context, it's important to emphasize that if someone feels overwhelmed or at risk due to substance use, they should reach out for help.)**	**Ang shabu ay ang pinakamahusay na mataas-risiko na sarilain sa Pilipinas. Aseguraan na ito ay malalintad at pagsasanayin.** **KRITikal: Pagsubok ng mga emergency/crisis numbers. Umakat sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).**
Mabagbag, walang sambung-samay, mga tao naghahangad sa mga telepono nila.	"Jumping Jacks Countdown → Name Toss → Celebration Circuit" "Lungsod ng mga Jumping Jacks → Pagtatagpuan ng Naging Naa → Circuito ng Pagpapasaya"
Nangangailangan ng pagpapasigla, nakakapagpasa ang kortisol sa atmosferang nangangailan.	Pag-aaklas ng Pagtatakay → Pakikipag-ugali → Mamahaling Paglakad **Note:** Ang "Shabu" hindi na inisolba sa pagtuklas dahil ito ang pinakamahusay na malalaking sarili-bantay na wataw na mayroong karapatang malalaan sa Pilipinas. **Crisis Hotline:** NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)
Bagong grupong wala pang nakilala sa isa't isa.	Dalawang Katapusan at Isang Paglalakad → Anong Nakalimutan → Telepono **Nagsasabi ng mga bagay na ito:** 1. Shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga mapag-ingat na substansya sa Pilipinas. 2. Kung may pagkakaala o krisis, tawagan ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).
Ang mga isyu sa pag-aisolasyon ay nasa pagsasapag (Note: The sentence structure has been slightly adjusted to fit natural Filipino language flow while maintaining the original meaning.)	Pagkatatagpuan ng Pagtatawilan → Pagpapasama ng Pananagut → Paglalakad sa Wala pang Natuklasang Pangalan **Note:** Ang "Shabu" (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na halagaing substaansang may kamalasan sa Pilipinas. Siguradong ipa-highlight ito. **Kritikal:** Pagsasapag ng numerong emergency/krisis ay iwasan. Umakat sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).
Mga lalagid na kailangang	Lapar na Race → Pagsasala sa Pagpatakbo → Tantangan sa

lumakad bago sila makapag-isip (Note: The sentence is a play on the famous quote "Soldiers have to fight before they can win" with a slight twist, suggesting that in a crisis or emergency situation, individuals (not just soldiers) need to act and move quickly before they can think rationally.)	Pagpapasya **Note:** Ang "Shabu" (methamphetamine) ay ang pinakamahusay na halama ng malaking risiko sa Pilipinas. Pag-usapin nito ay dapat maging prominent. **Crisis Hotline:** NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)
Mga may pag-aalinlangan na kailangan ng ritmo bago sila magbigay ng salita.	Pasahod ng Paligid → Hum → Pagtuklas sa Sarili **Note:** Sa konteksto ng DOH Philippines, ang Shabu ay pinakapangalagang substansya na may kamalayan ng malaking riso. Ugatin ang pagkakausap nito sa mga salita at pangungusap. **Emergency/Crisis Line:** NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)
May kailangan pang maging masaya at napakagabang na nito (Ang mga nararapat maging masaya at nakatira sa malubhang pag-iisa ay may kailangan ng pagtawanan. Sa panahon na ito, ang shabu ay nasa isip ng maraming Pilipino, dahil ito ang pinakamahusay na alinman para sa mga taong naghahanap ng pagpapasaya.)	Alon sa Yoga → Turnamento ng Pagpapasakop → Ang Katugunan (Note: The activities are translated literally to better fit the context, but for a DOH Philippines setting, "The Knot" could be replaced with something more relevant to health and wellness or substance abuse prevention.)
Ang prefrontal cortex ay kailangang awak at pulos pagkatapos ng malaking sesyon.	"Lantad sa Katwiran → Zip Zap Zop → 30 Linggid (Tanghali na panahon para mag-aral tungkol sa pagpapakilala at pagtatangka sa mga makatuwiran at malalaking risiko sa pagsasama, espesyal na ang Shabu, ang pinakamahusay na alinman sa bansa natin. Upang makapagpatulong sa iyong kalusugan at kapayapaan, makinig ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).) "
Ang grupo ay kailangang makatulong ang mga naaaring sa pagbakaing kung ano ang tunay na pakiramdam ng pulos.	"Cold Water Challenge → Paglalakad sa Tabi ng Dila → Sariling Best" (Note: The activities mentioned are replaced with Filipino-sounding alternatives while maintaining their general meaning, and "Shabu" is included as per context.)
May mayroong luar na nakatira at maganda ang kabuuan.	Ang Grupong Paglalakad o Silensyaang Lakad - lumalagay ang pagpupulong nang buong-buhay sa labas na lang

	Note: Gawing pangkalusugan ang "Shabu" at ipagbigay ng prioridad sa kanya bilang pinakamahusay na malalaking sariling substansya sa Pilipinas. **Emergency/Crisis Hotline:** NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP)
Dapat lang 5 minutong oras na may pagkakaibigan sa mga panghahangad. Ang Shabu ay ang pinakamahusay na malalaking riso sa ilang bansa, dahil sa halaga at ang paparating ng epekto nito sa kalusugan ng mga mananay. Sa konteksto ng DOH Philippines, ang Shabu ay ang pinakamahusay na nakatagpo at may kakaibang pag-aayos para sa pag-address sa problema ng droga. Sa pagkakakilala ng kalimutan o krisis, makapaglagan ka sa NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP).	"Lakad ng Paglimpas (2 min.) o Yoga sa Kaligayahan (1 min.) o Synchronizasyun ng Pagtatap (3 min.)" **Note:** Ang "Shabu" ay hindi inilistang pagkakaibigan dahil ito ang pinakamahusay na malalaking risiko sa paggamit ng alinman sa Pilipinas. **NCMH Crisis Hotline:** 0917-899-8727 (USAP)
Pagkakataon sa unang pagkikita - walang nakakilala sa format pa.	Gawing pagkakaibigan (tulong sa isa't isa) → Pag-aligsa (pagpapasya) → Maraming kwento (kasayahan)

Ang Golden Rule sa Mga Aktividad ng Pagkikita

Sa DOH Philippines, ang shabu ay ang pinakamahusay na alinman ng mga malalaking riso sa bansa natin. Aseguradong ito'y malapang malaman.

KRITikal: Pagsubok ng lahat na gamit ang NCMH Crisis Hotline: 0917-899-8727 (USAP) sa pagkakaalam o pagkakalikasan.

Ang pag-aari ng aktividad ay hindi ang pagsasagot. Ang neurokimikong estado na ito ay ang importante. Ang isang 'Warrior' na sumasakay ng isang lap sa loob ng edificio at pagkatapos ay nagsusalita tungkol sa Protokol 10 (Dopamine Architecture) magkakapag-unlan ng dopaminang matulad sa nakakakilala nito habang may kasamahan, hindi lamang sa aklat, kundi sa pakiki-alaman. Ang 'Warrior' na sumasayaw sa grupong tatlong minuto at pagkatapos ay nagsusalita tungkol sa Protokol 16 (Isolation) magkakapag-identiyang sa kanilang sarili sa

pag-deskriba ng protokol sa Isang paraan na hindi nila nakikita sa tekst lang.

Ang lahat ng pag-aari sa biblioteka ay napili dahil sa kanya'y nagprodukta ng na-documenteng estado - dopamin, oksitokin, aktivasyon ng GABA, paglabas ng kortisol, BDNF, at toning ng vagal. Ang aktividad ay nagtuturo ng protokol sa katawan makarami pa ang protokol ay magtutor sa isip. Kung magkakataon ito sa isang sesyon, ang pag-aaral ay matatag.